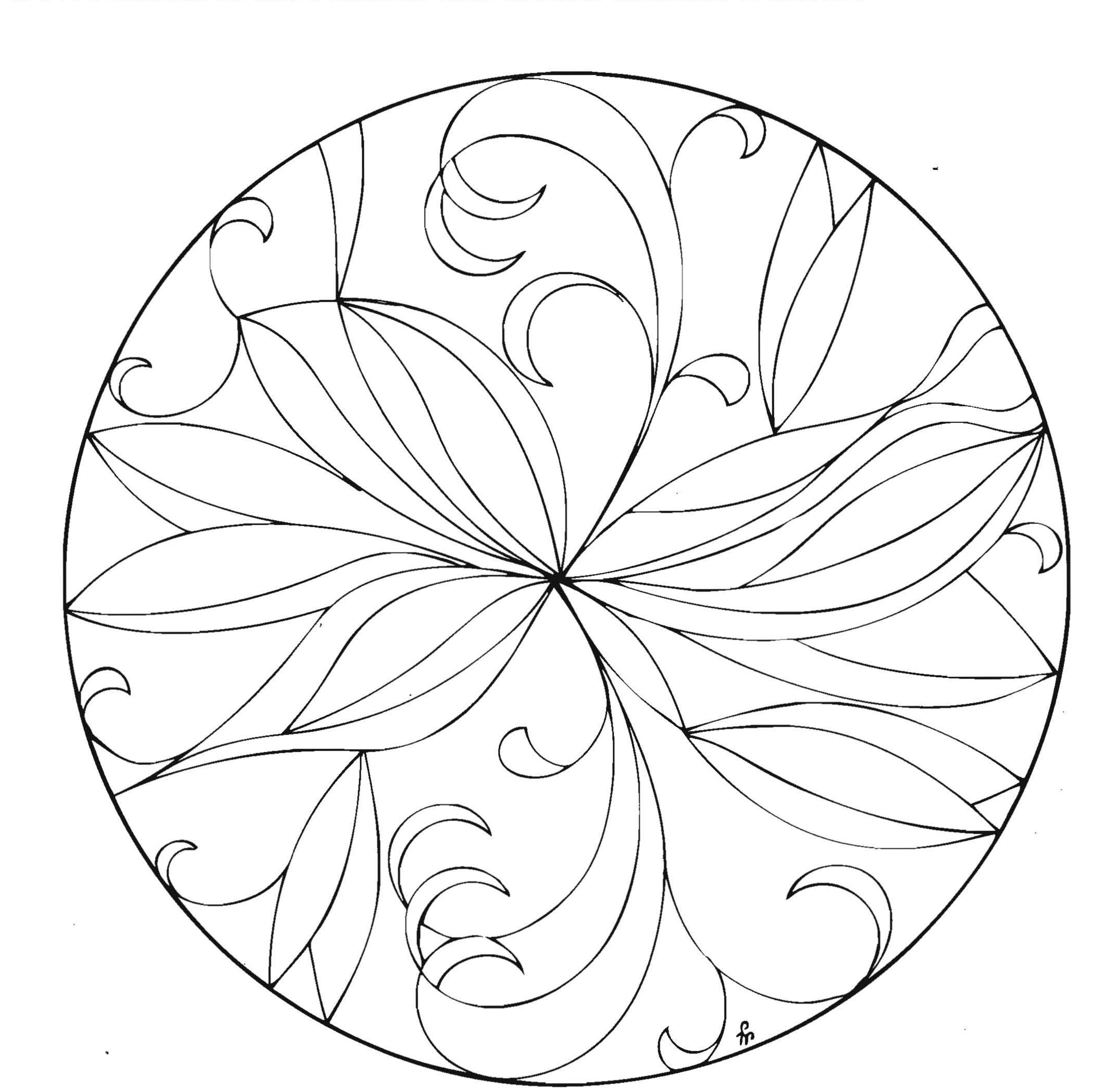
MANDALAS

La magia del color 2

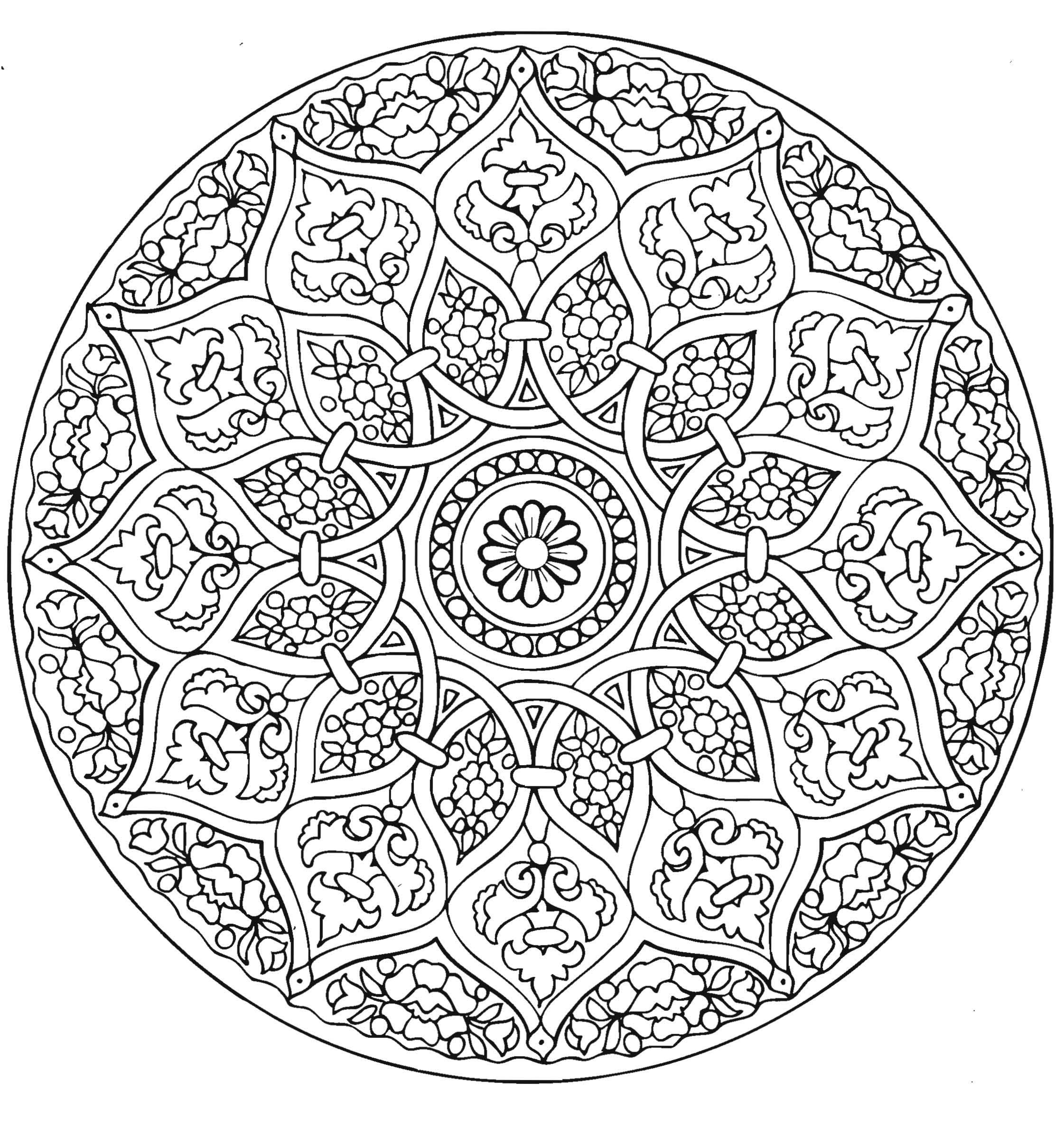


SI SIGUES ESTOS CONSEJOS, LA EXPERIENCIA SERÁ MÁS ENRIQUECEDORA:

1. Elige el mandala que más te atraiga (no es necesario que respetes el orden del libro).
2. Reúne lápices, ceras, témperas o acuarelas de una amplia gama de colores.
3. Ubícate en un lugar tranquilo, con luz natural o con muy buena iluminación.
4. Es recomendable acompañar la actividad con música relajante, incienso o aceites esenciales para estimular también el oído y el olfato.
5. No comiences un nuevo mandala antes de haber terminado el anterior.



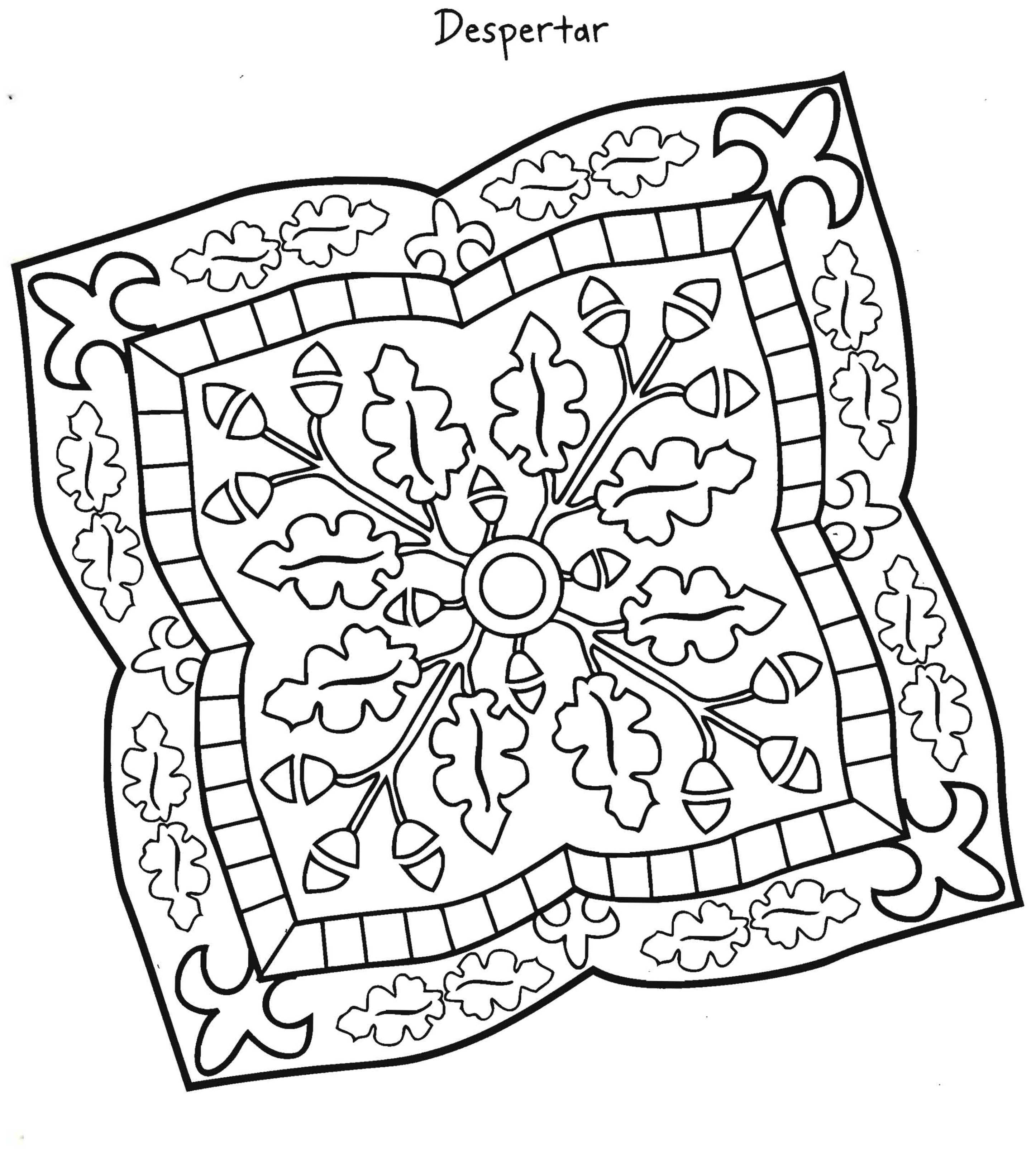
Buscar la luz



Medita. Vive con pureza y sé tranquilo. Haz tu trabajo con maestría.
¡Sal de entre las nubes, así como la luna, y resplandece!

Buda

Despertar



Cada mañana, al despertar, tienes ante ti veinticuatro horas para vivir. ¡Qué don tan precioso! La paz está presente aquí y ahora, en nosotros y en todo lo que hacemos y vemos. La cuestión es si estamos o no en contacto con ella.

Thich Nhat Hanh

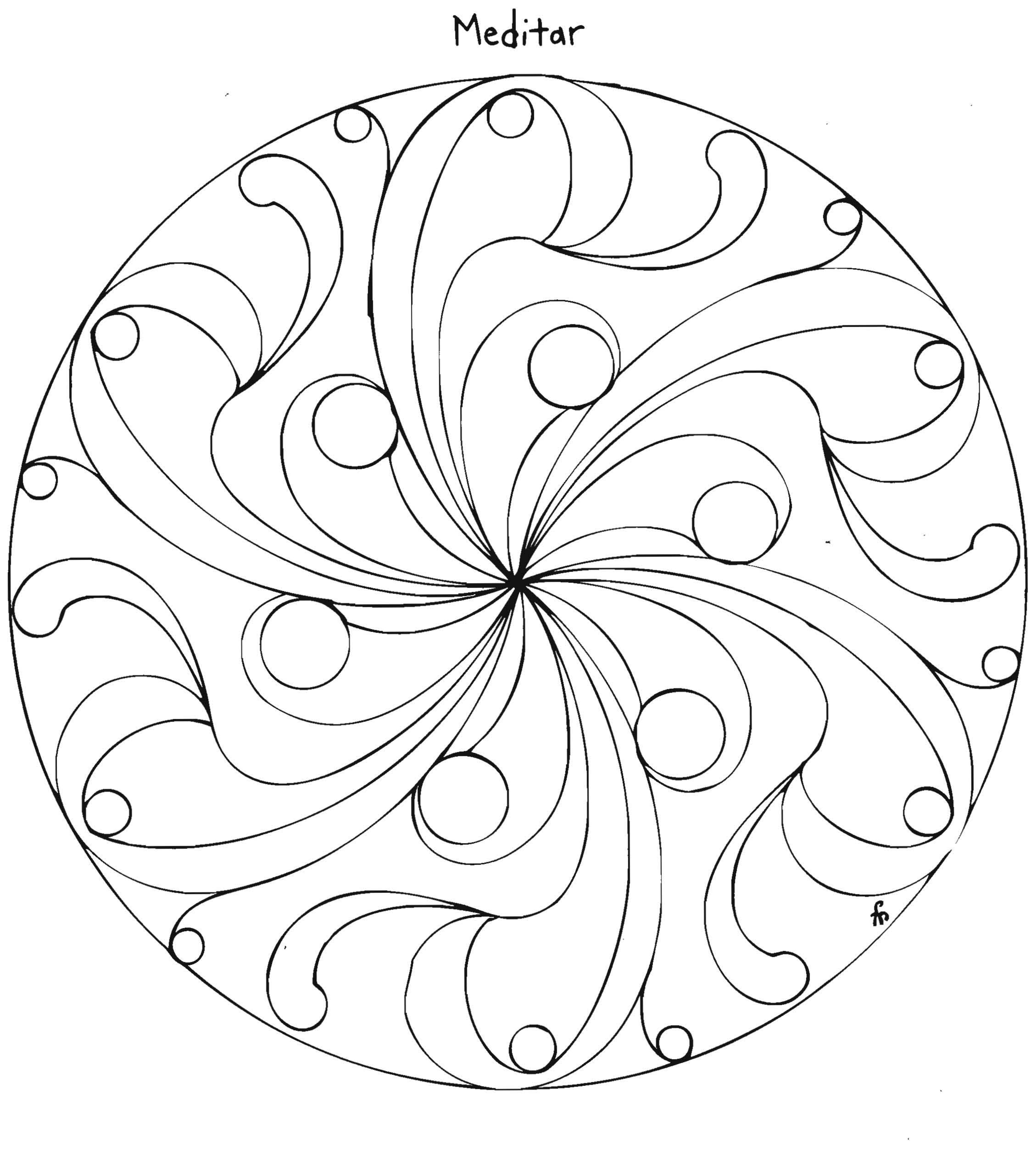
Perseverar



La brisa de la mañana guarda secretos para ti. No te vayas a dormir.
Debes pedir lo que realmente quieres. No te vayas a dormir.
La gente va y viene a través del umbral. Donde los dos mundos se tocan.
No te vayas a dormir.

Rumi

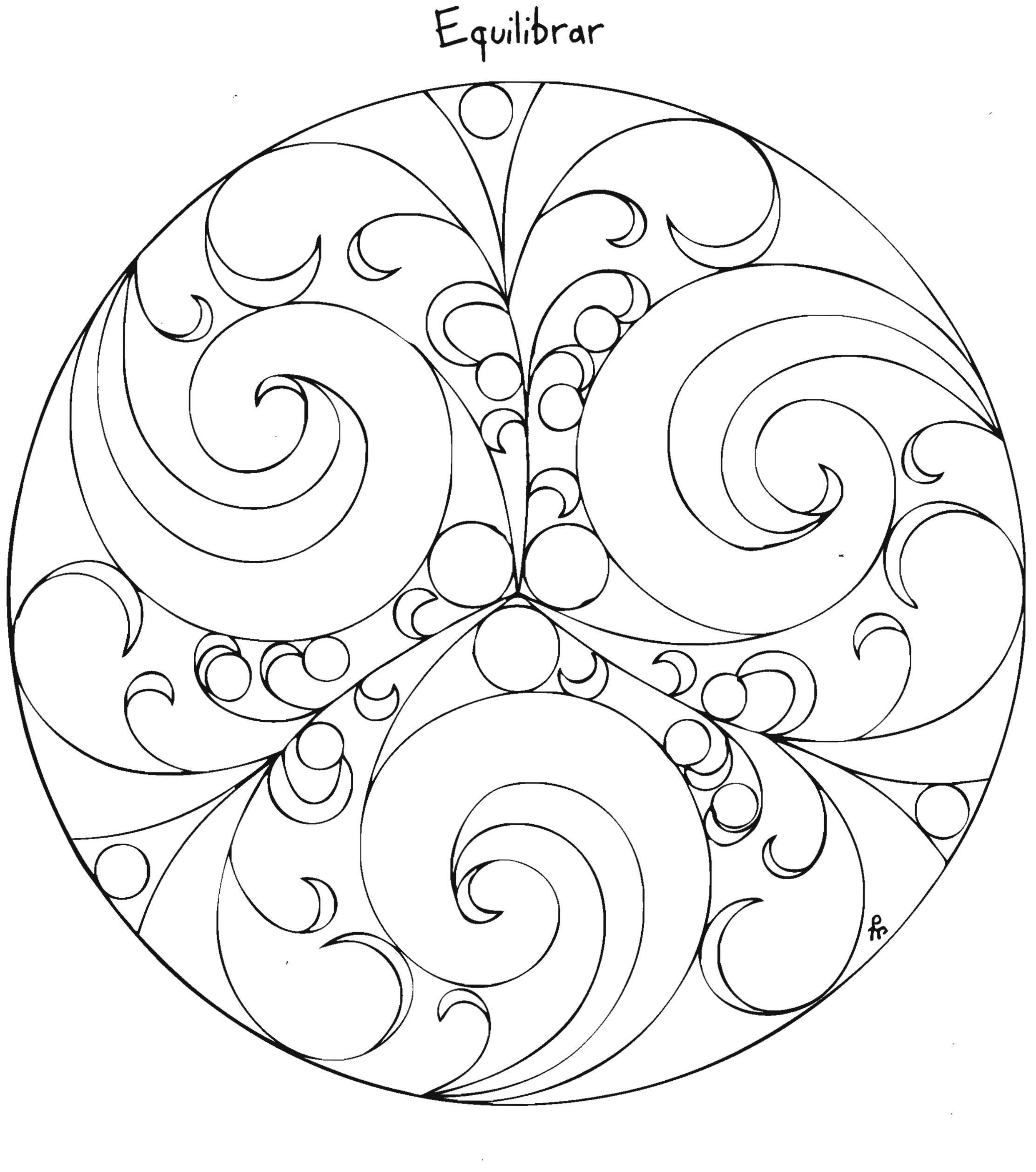
Meditar



Todos los estados se originan en la mente.
La mente es el fundamento y creación de todo.
Si uno habla o actúa con pensamientos puros,
entonces la felicidad lo sigue como una sombra que jamás lo abandona.

Dhammapada

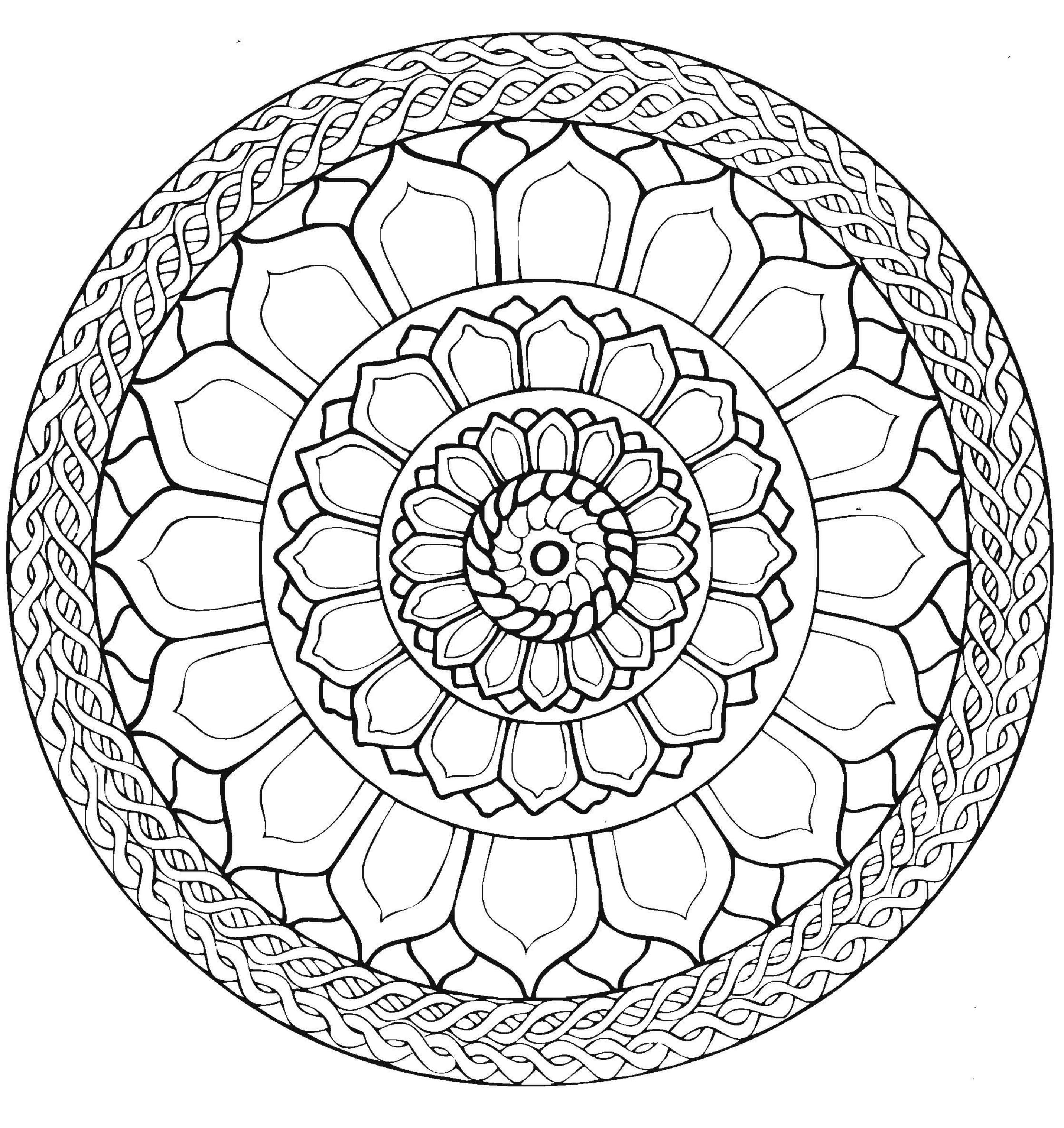
Equilibrar



Pon atención a la parte inmutable de ti mismo. Es perfecta. En el origen de la vida y, sólo ahí, pueden encontrarse la paz, la armonía y la serenidad imperturbable del éxtasis.

Sabiduría del Ayurveda

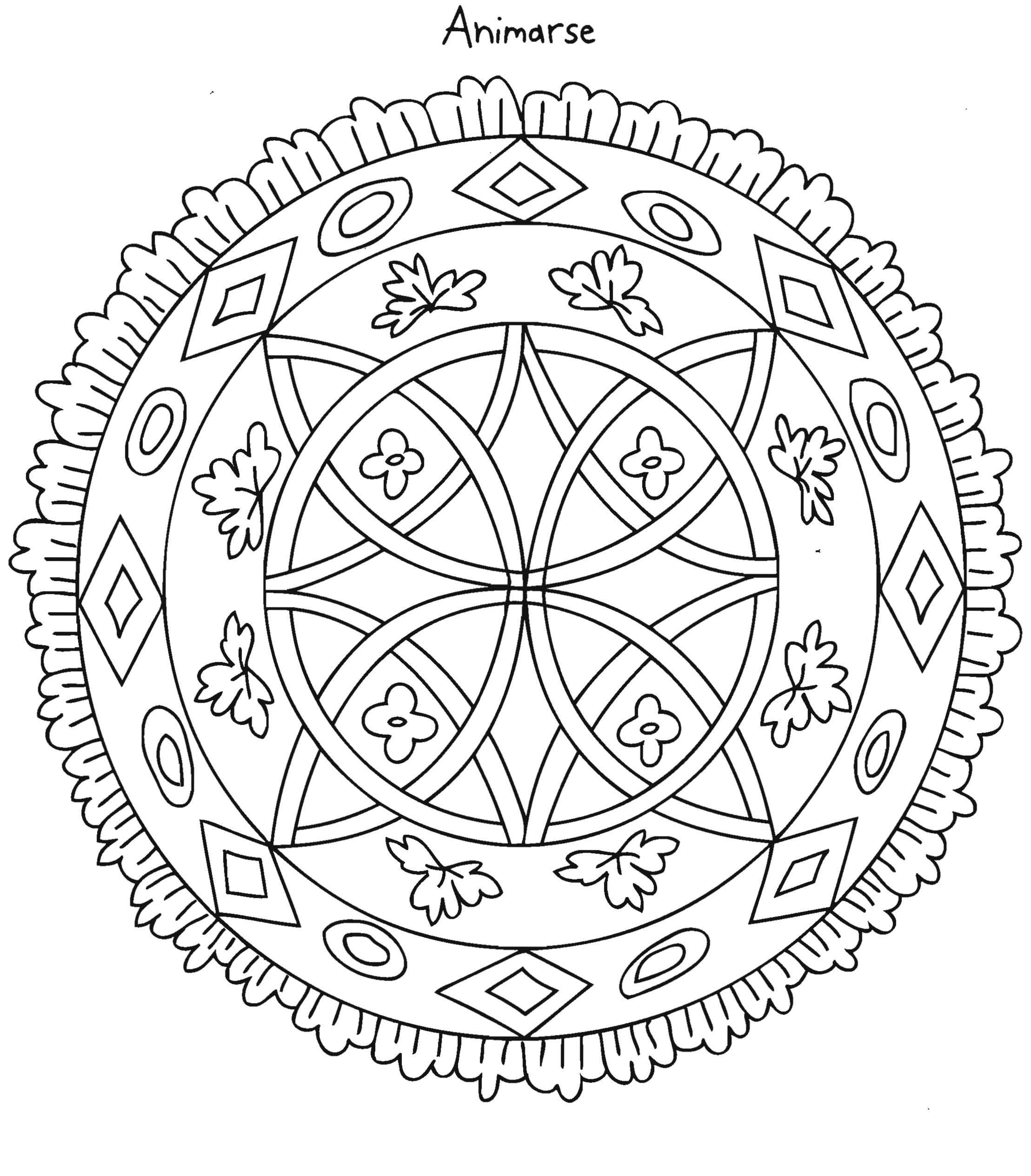
Disfrutar



Inspirando, tranquilizo mi cuerpo.
Expirando, sonrío.
Vivo el presente sabiendo que es un momento bello.

Thich Nhat Hanh

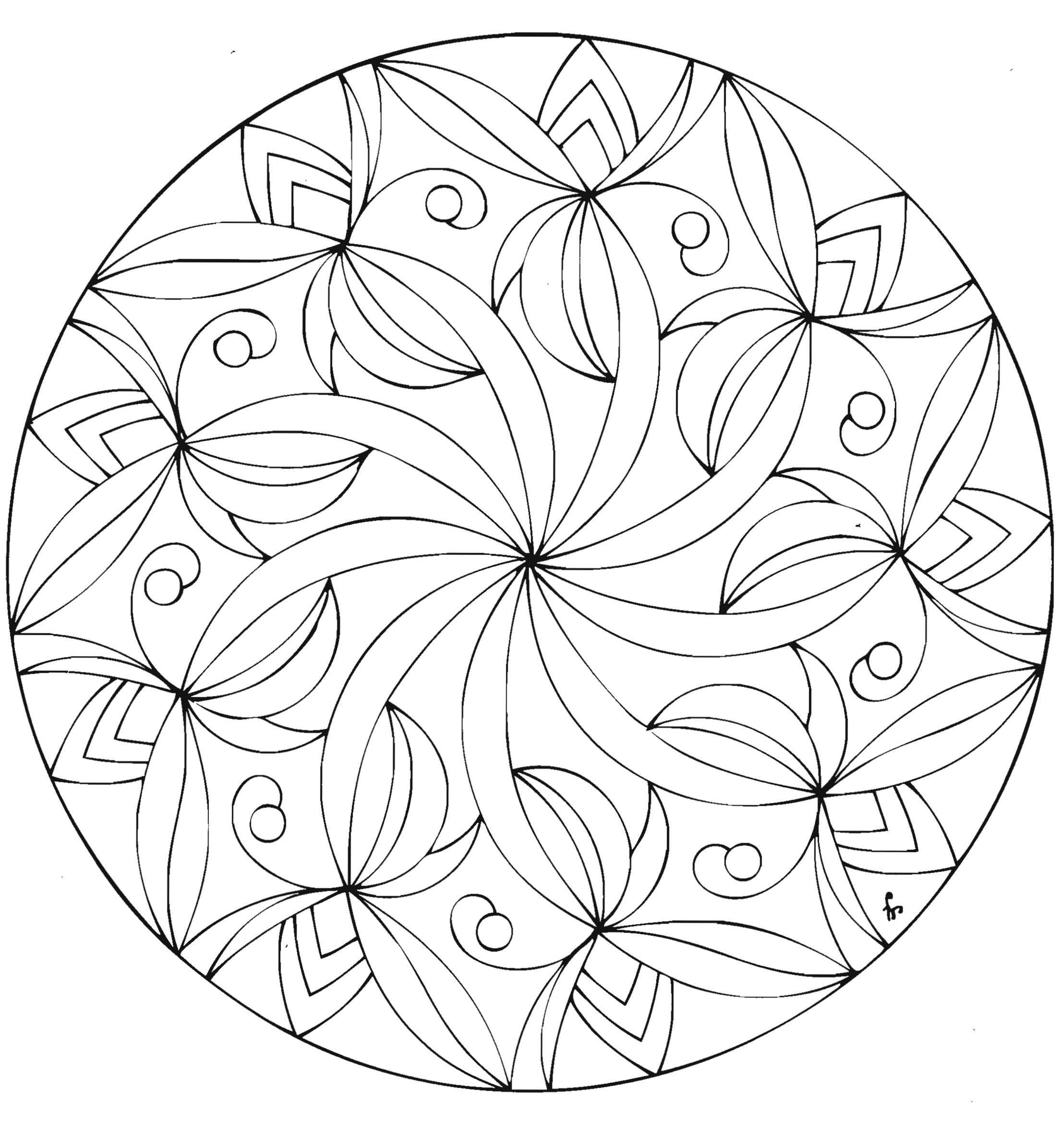
Animarse



Cuando por fin ingreses en el océano de la felicidad
no te vuelvas con sed.

Kabir

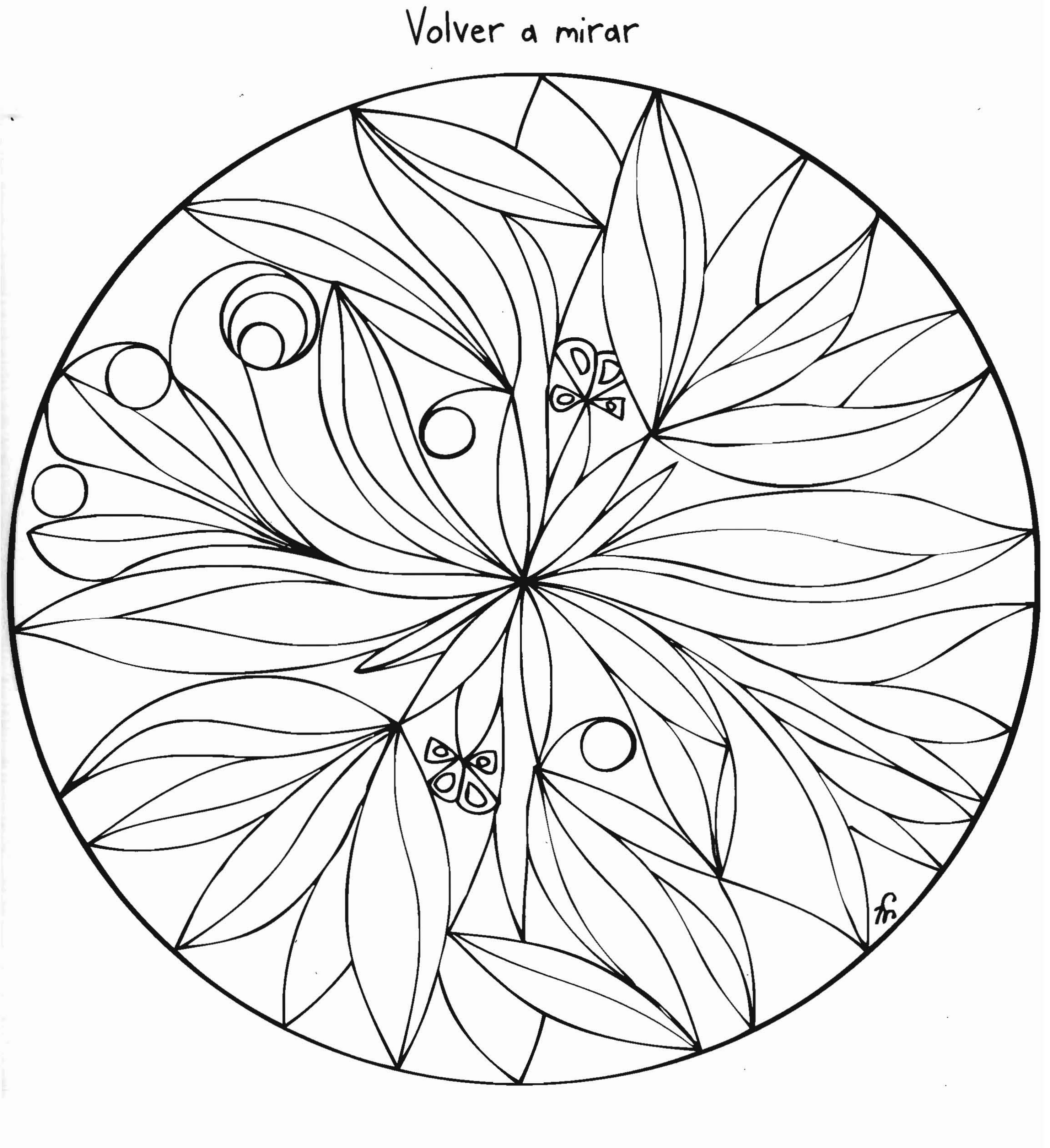
Recordar



La humanidad emula a la Tierra.
La Tierra emula al Cielo.
El Cielo emula al Camino.
El Camino emula a la Naturaleza.

Tao Te Ching

Volver a mirar



La felicidad está en todas partes: en el manto verde que recubre la tierra, en la azul serenidad del cielo, en el follaje exuberante de la primavera, en el gris austero del invierno, en la carne vibrante del cuerpo humano, en la vida, en el ejercicio de todos nuestros poderes, en la adquisición de la sabiduría, en la lucha contra el mal.

Rabindranath Tagore

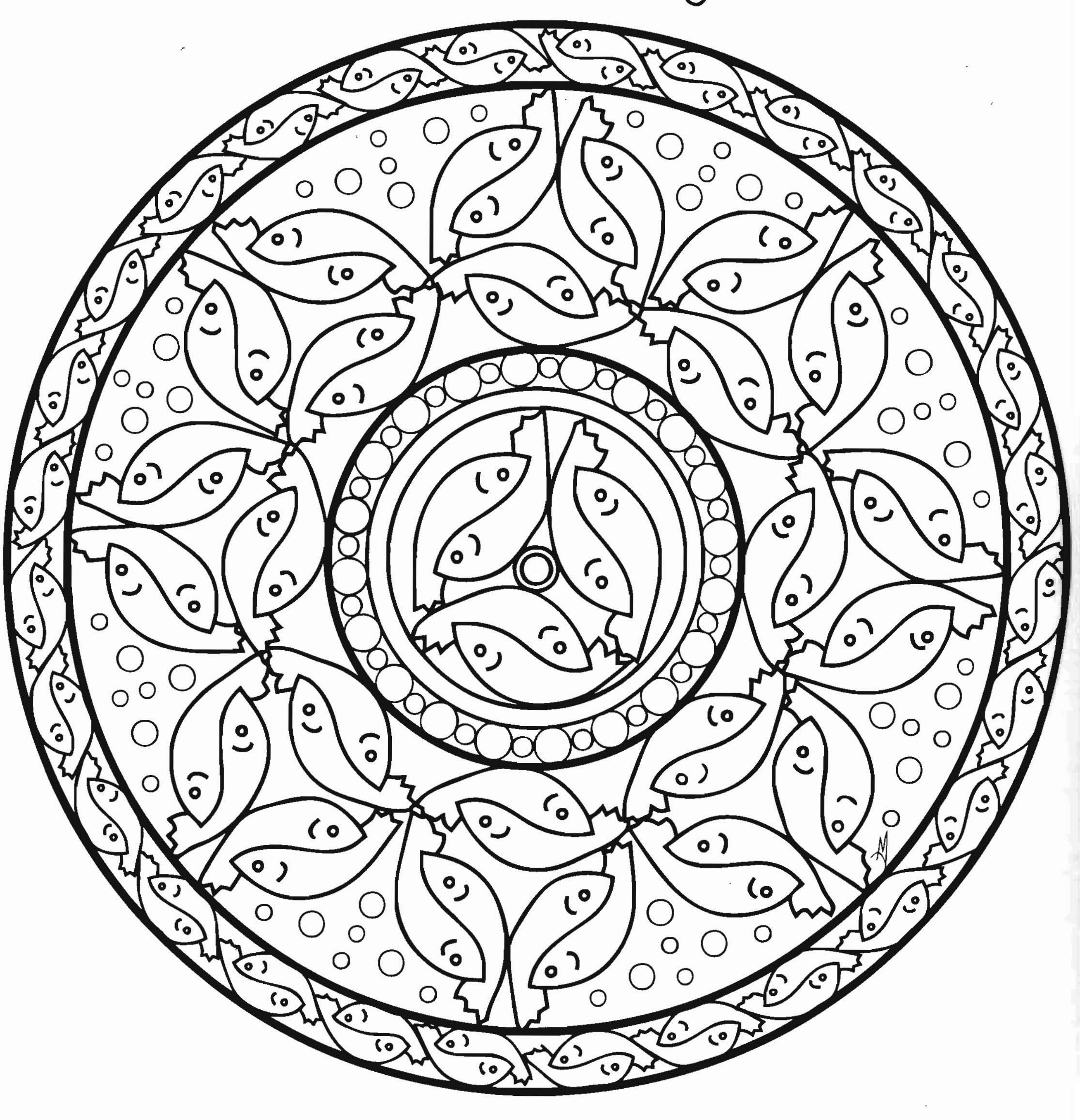
Explorar



Vean con sus ojos y escuchen con sus oídos.
En el mundo nada está oculto.

Tenkei

Concentrar la energía



Encuentra la semilla en el fondo de tu corazón y recogerás una flor.

Shigenori Kamekoa